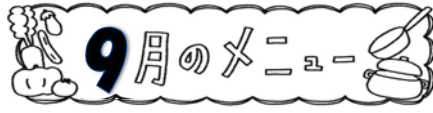


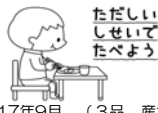
た
だ
し
い
し
せ
い
て
た
べ
よ
う



なかよし給食センター
那覇市古波蔵3-3-15
TEL:098-835-9501
FAX:098-835-9488

2017年9月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
9月1日(金)	洋風肉じゃが チョップドサラダ ポパイソーセージ オニオンスープ 雑穀米 果物	じゃがいも 米、黒米、麦、きび	大豆(水煮)、豚肉 ツナ(マグロ)、チーズ(乳) ソーセージ(乳) ベーコン(乳、卵)	人参、玉ねぎ、インゲン ブロッコリー、人参、枝豆、コーン、新パプリカ ほうれん草、人参 玉ねぎ、パセリ	スコーン 小麦、乳、大豆
9月2日(土)	豚肉の甘酢ソテー ツナと大根サラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 野菜のみそ汁 白米	片栗粉 米	豚肉 ツナ(マグロ) ちくわ(魚、卵)、大豆(水煮) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆、キャベツ 大根、きゅうり、玉ねぎ、コーン ピーマン、玉ねぎ 季節の野菜	かぼちゃ巾着 きなこ(大豆)
9月4日(月)	ハンバーグ(ホワイトソース) 野菜のフレンチサラダ テータースティック パンクンスープ 麦ごはん 果物	小麦粉、(乳) じゃがいも 片栗粉 米、麦、	牛肉、鶏肉、乳 ハム(乳)	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、人参、きゅうり かぼちゃ、コーン、玉ねぎ、パセリ	クリームパン 小麦、大豆、乳、卵
9月5日(火) ★うちなメニュー★	ふーちゃんぶるー オクラサラダ 人参しりしり アーサのみそ汁 きびごはん	麩(小麦) 米、きび	豚、卵 おかか(カツオ) 卵 味噌(大豆)、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ オクラ、きゅうり、もずく 人参 アオサ、万能ネギ	黒糖ちんすこう 小麦
9月6日(水)	マーボー豆腐 春雨サラダ 酢豚風ミートボール わかめと冬瓜の中華スープ 白米 果物	片栗粉 春雨、白ごま 片栗粉 白ごま 米	豚ミンチ、豆腐(大豆) カニカマ(卵)、卵 鶏(乳、卵、大豆)	玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ きゅうり、人参 玉ねぎ わかめ、冬瓜、人参	バナナパウンドケーキ 大豆、小麦粉、卵、乳
9月7日(木)	魚と野菜のトマト味噌煮 ブロッコリーとひじきゴマサラダ オクラともやし炒め そーめん汁 雑穀米	ごま 片栗粉、白ごま 麩(小麦) 米、黒米、麦、きび	魚(ハサ)、味噌(大豆) ちくわ(魚、卵) カニカマ(卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、スのき、しめじ、カットトマト、インゲン ブロッコリー、ひじき、人参 オクラ、もやし、人参 万能ネギ	シュガードーナツ 小麦、大豆、乳、卵
9月8日(金)	ハヤシライス なんちゃってポテトサラダ 一口とんかつ 大根と玉ねぎスープ 白米 果物	小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米	牛肉 おから(大豆)、ハム(乳) 豚肉(卵、乳)	玉ねぎ、人参、スのき、しめじ、グリーンピース きゅうり、キャベツ、コーン 玉ねぎ、大根、人参、万能ネギ	シナモンフレンチトースト 小麦、大豆、卵、乳
9月9日(土)	豚肉と野菜のチャブチエ ハンパンジーサラダ 豆腐とエビ煮込み 野菜の中華スープ 白米	春雨、白ごま 白ごま ごま 米	豚肉 鶏ささみ、味噌(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ニラ、しいたけ キャベツ、人参、きゅうり、もやし、トマト えび、枝豆 季節の野菜	さつまいも蒸しパン 乳、大豆、卵、小麦
9月11日(月)	回鍋肉 わかめとツナサラダ ぎょうざ コーンの中華スープ 麦ごはん	片栗粉 ごま 小麦粉 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(マグロ) 豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン わかめ、きゅうり、大根 ニラ、キャベツ コーン、玉ねぎ、ニラ	ココアプリン 乳
9月12日(火) ★お楽しみメニュー★	チキンライス シーザーサラダ テリヤキ オニオンスープ 白米 プリン	米	鶏肉 チーズ(乳)、ベーコン(乳、卵) 鶏ささみ	人参、グリーンピース、コーン、玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ 人参、オクラ 玉ねぎ、パセリ	チョコスコーン 小麦
9月13日(水)	野菜たっぷり生姜焼き ブロッコリーおかかマヨ和え 人参とひじき炒め わかめと玉ねぎのみそ汁 雑穀米	じゃがいも、マヨネーズ(卵) 米、黒米、麦、きび	豚肉 おかか(カツオ) 油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、新パプリカ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン ひじき、人参、インゲン わかめ、玉ねぎ、万能ネギ	味噌クッキー 小麦、乳、大豆
9月14日(木)	八宝菜 キャベツとカニカマサラダ 大学芋 中華スープ きびごはん 果物	片栗粉 白ごま さつまいも、黒ごま ごま 米、きび	豚肉、えび カニカマ(卵) 卵	人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ヤングコーン キャベツ、きゅうり、玉ねぎ 冬瓜、人参、えのき、ニラ	サーターアングァー 小麦粉、乳、大豆、卵
9月15日(金)	鶏ひき肉と芋の旨煮 枝豆とひじきのマヨサラダ 千切り大根 豆腐と野菜のみそ汁 麦ごはん	片栗粉、じゃがいも マヨネーズ(卵) 麩(小麦) 米、麦	豚ミンチ ツナ(マグロ) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、インゲン 枝豆、ひじき、キャベツ、人参 大根、人参、万能ネギ ほうれん草、人参、玉ねぎ	黒糖もちもち蒸しパン 小麦、乳



なかよし給食センター
那覇市古波蔵3-3-15
TEL.098-835-9501
FAX.098-835-9488

2017年9月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
9月16日(土)	チキンとブロッコリーのコンソメ炒め そめんのマヨ和え ちくわのバジル磯辺揚げ 野菜スープ 白米 果物	種(小麦)、マヨネーズ(卵) 小麦粉 米	鶏肉、卵 ツナ(マグロ) ちくわ(魚、卵)、チーズ(乳)	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、えのき きゅうり、人参、コーン バジル 季節の野菜、パセリ	ツナサンド 小麦、乳、大豆、卵
敬老の日 9月18日(月) ★うちなメニュー★	ゴーヤーチャンプルー いかの和え物 クープイリチー キャベツのみそ汁 雑穀米	ごま 米、黒米、麦、きび	豚肉、豆腐(大豆)、卵 ちくわ(魚、卵) 味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ いか、大根、きゅうり 昆布、干切大根、人参 キャベツ、人参、万能ネギ	フルーツヨーグルト 乳
9月19日(火)	カレーバーグ コールスロー ブロッコリーと鶏肉のしょうゆ炒め オニオンスープ パン 果物	小麦粉 マヨネーズ(卵) 白ごま 小麦(乳、卵、小麦、大豆)	鶏、牛(乳、大豆) ハム(乳) 鶏肉	キャベツ、人参、コーン ブロッコリー、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、パセリ	ちんすこう 小麦
9月20日(水)	なんちゃってチンジャオロース 中華サラダ ぎょうざ コーンスープ きびごはん	じゃがいも、片栗粉 小麦粉 片栗粉 米、きび	牛肉 ツナ(マグロ) 魚介、豚、鶏	人参、ピーマン、玉ねぎ、大根 キャベツ、わかめ、きゅうり キャベツ コーン、ニラ	ちんびん 小麦
9月21日(木) ★国際料理★ マレーシア	ジンジャーチキン風 マレーシア風大根サラダ マレーシア風ミーゴレン マカロニスープ 白米 果物	ごま そうめん(小麦) マカロニ(小麦粉)、しゃも いり 米	鶏肉 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、カottoマト、白米、パプリカ 紫玉ねぎ、大根、水菜 玉ねぎ、もやし、パプリカ 人参、玉ねぎ、カottoマト	きなこ豆腐ドーナツ 小麦、大豆、乳、卵
9月22日(金)	豚肉のカレーソテー ヘルシーサラダ エビチリ わかめと麩のみそ汁 雑穀米	小麦粉 ごま 片栗粉 麩(小麦) 米、黒米、麦、きび	豚肉 豆腐(大豆) えび、卵 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、オクラ キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ わかめ、冬瓜、万能ネギ	さくさくクッキー 小麦、乳、大豆
秋分の日 9月23日(土)	高野豆腐入り酢豚 ひじきマリネ じゃがベー 野菜スープ 白米 果物	片栗粉 ごま(すり) じゃが芋 米	豚肉、高野豆腐(大豆) かニカマ(卵) ベーコン(乳、卵)	人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、マングーン ひじき、大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、パセリ 季節の野菜	じゃがもチーズ 乳、大豆
9月25日(月)	ミートスパゲティ ブロッコリー洋風サラダ チキンナゲット キャベツのコンソメスープ 種 ヨーグルト	小麦粉 種(小麦粉)	乳 チーズ(乳)、ミックスビーンズ(大豆) 鶏肉、(卵、乳)	玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、コーン、玉ねぎ キャベツ、人参、パセリ	ジャムサンド (いちご) 小麦、大豆
9月26日(火) ★健康食メニュー★	カラフルもずく煮 おからサラダ きんぴらごぼう 魚の味噌汁 雑穀米	片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 白ゴマ 米、黒豆、麦、きび	鶏ミンチ おから(大豆)、ツナ(マグロ) 魚(鮭)、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン きゅうり、人参、枝豆、玉ねぎ、水菜 ごぼう、人参、こんにゃく キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ	野菜ジュースゼリー 野菜ジュース
9月27日(水)	洋風ポトフ 洋風かぼちゃサラダ マカロニナポリタン 冬瓜の生姜スープ しそごはん 誕生会ケーキ	じゃがいも マヨネーズ(卵) マカロニ(小麦) 米	ソーセージ(乳) 大豆 チーズ(乳)	玉ねぎ、キャベツ、人参、大根 かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン、コーン 冬瓜、人参、ニラ しそ	ストロベリーホットケーキ 小麦、大豆、乳、卵
9月28日(木)	五色そぼろ 和風マカロニサラダ ひじき炒め 豚汁 きびごはん	マカロニ(小麦粉) 米、きび	鶏ミンチ ツナ(マグロ) ベーコン(乳、卵)油あげ(大豆) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、インゲン、コーン キャベツ、きゅうり、トマト ひじき、人参、こんにゃく、もやし、枝豆 大根、人参、しめじ、玉ねぎ、万能ねぎ、ごぼう	ごまクッキー 小麦、乳、大豆、ごま
9月29日(金)	肉じゃが ねばねばサラダ グルクンのあんかけ ゆし豆腐(味噌汁) 麦ごはん 果物	じゃが芋 片栗粉 米、麦	豚肉 魚(グルクン) 豆腐(大豆)、味噌	玉ねぎ、人参、インゲン 人参、きゅうり、大根、おくら、塩昆布 人参、玉ねぎ、ピーマン 万能ねぎ	黒糖サターアングダー 小麦、乳、卵、大豆
9月30日(土)	鮭ときこの味噌炒め ほうれん草のごま和え 鶏ミンチと冬瓜あんかけ 野菜スープ 白米	ごま 白ごま 米	魚(鮭)、味噌(大豆) 鶏ミンチ	しめじ、えのき、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参 ほうれん草、キャベツ、のり 冬瓜、人参、万能ねぎ 季節の野菜	ヨーグルトケーキ 小麦、乳、大豆、卵

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。